

O modelo Sono Escolas aplicado ao estudo do sono na família

Teresa Rebelo Pinto, MsC; Joana Carneiro Pinto, PhD;
Helena Rebelo Pinto, PhD; Teresa Paiva, MD, PhD

Lisboa, 10 Maio 2013



projeto
SONO
escolas



sonoescolas@gmail.com

www.sonoescolas.com



www.centrodoSono.com

www.centrodoSono.blogspot.com

Razão de Ser

MAUS HÁBITOS DE SONO
em crianças e jovens

(e.g. Gaspar de Matos, 2010)

**IMPACTO DOS PROBLEMAS
DE SONO** na saúde, no
desenvolvimento, no
sucesso escolar e na vida
familiar

(e.g. Wolfson & Carskadon, 1998)

**PREVALÊNCIA DE
DISTÚRBIOS DE SONO**
crescente e preocupante
na população em geral

(e.g. Babcock, 2011)

FALTA DE CONHECIMENTOS
sobre o tema

Razão de Ser

Escassez de modelos teóricos de
EDUCAÇÃO DO SONO

- **Canadá** (R. Gruber)

- **Austrália** (S. Blunden)



- **EUA** (M. Carskadon, J. Mindell, J. Owens)



Sono e Família

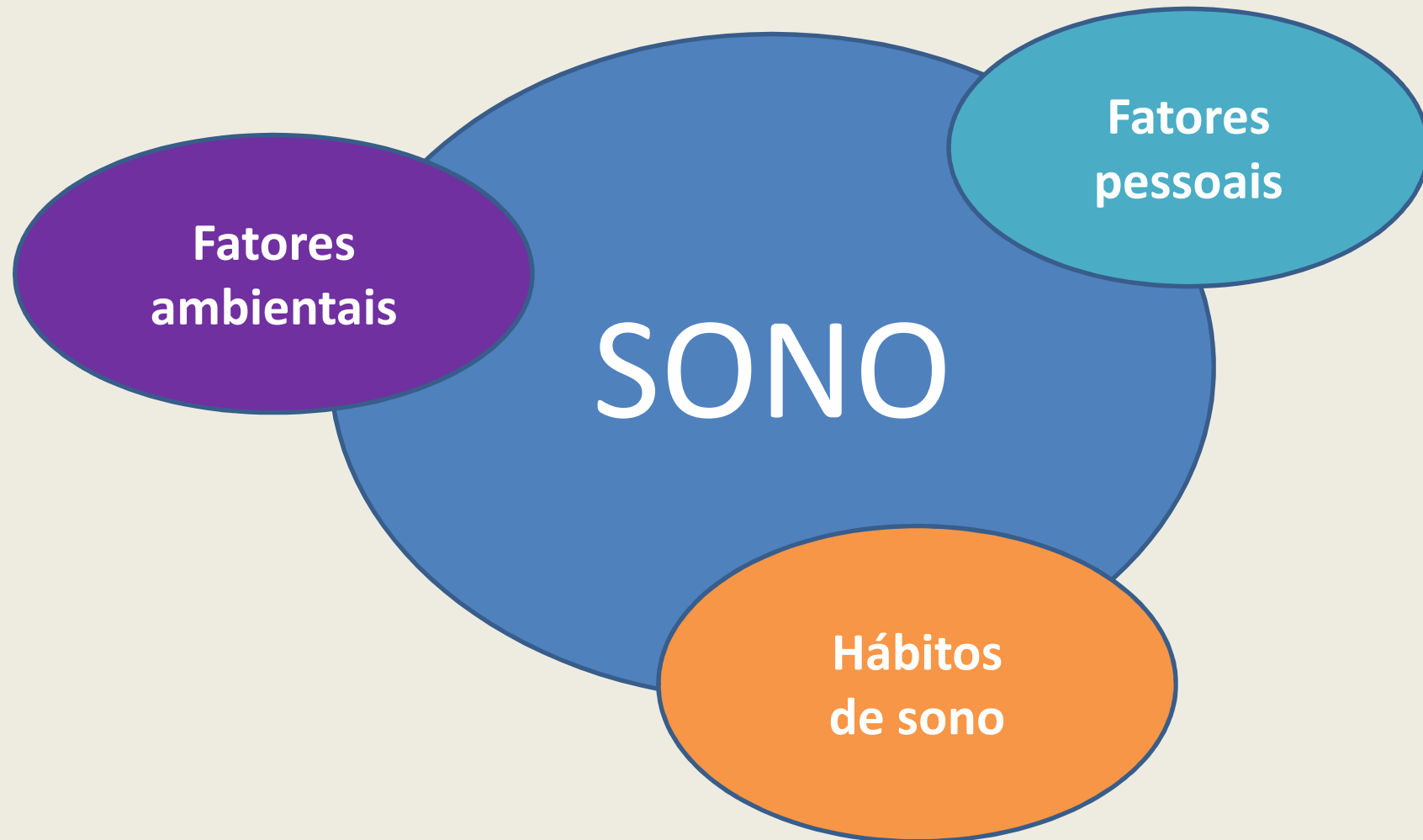
- Sono é um fenómeno biológico e social
(Dahl, 2011)
- Relação bidirecional
(Mindell & Owens, 2010)
- Sono como mediador de outras problemáticas familiares
(e.g. Meltzer & Westin, 2011)
- Intervenções eficazes no sono da família
(e.g. Johnson & Mindell, 2011)

Destinatários



- Comunidade Escolar
 - Estudantes
 - Professores, Bibliotecários e Psicólogos
- Famílias
- Centros de saúde, Autarquias, Centros culturais...

Modelo Conceptual



**Hábitos
de sono**

Duração

Regularidade

Autonomia

**Fatores
ambientais**

Quarto, Rotinas e
Regras

Atividades diárias

Alimentação

**Fatores
pessoais**

Sentimentos

Conhecimentos

Problemas de sono

Validação do Modelo

- Construção de um questionário próprio (27 itens)
 - O meu sono e eu
 - O sono do meu filho
- Correlação com as horas de sono
- Boa estrutura fatorial
- Validação internacional em curso (EUA, Canadá, Áustria, Brasil, Itália, Holanda)

Itens	Hábitos	F. Ambientais	F. Pessoais
1	0,35	0,343	0,261
4	0,454	0,153	-0,006
7	0,594	0,151	-0,018
2	0,336	0,054	0,026
5	0,501	0,127	0,126
8	0,417	0,241	-0,011
2	0,655	0,226	0,023
6	0,281	0,225	0,105
9	0,503	0,264	0,291

Itens	Hábitos	F. Ambientais	F. Pessoais
10	0,239	0,596	0,143
13	0,086	0,377	0,002
16	0,143	0,411	0,038
12	0,171	0,46	0,249
15	-0,042	0,156	0,35
18	0,134	0,494	0,543
11	0,151	0,228	0,126
14	0,161	0,469	0,02
17	0,158	0,423	-0,007

Itens	Hábitos	F. Ambientais	F. Pessoais
19	0,14	0,194	0,276
22	0,138	0,213	0,568
25	0,18	-0,001	0,565
20	-0,111	0,235	0,558
23	0,07	0,437	0,505
26	-0,07	0,373	0,562
21	0,265	0,126	0,599
24	-0,051	0,044	0,559
27	-0,003	-0,039	0,265

	Alpha	
	Filhos	Pais
Hábitos	.544	.523
F. Ambientais	.440	.686
F. Pessoais	.725	.578
Total	.732	.674
	N = 75	N = 25

Resultados

- Menor duração do sono correlaciona-se com piores hábitos de sono

	TTS	TTS - fds
Score Filhos	-.348**	-.114

Resultados

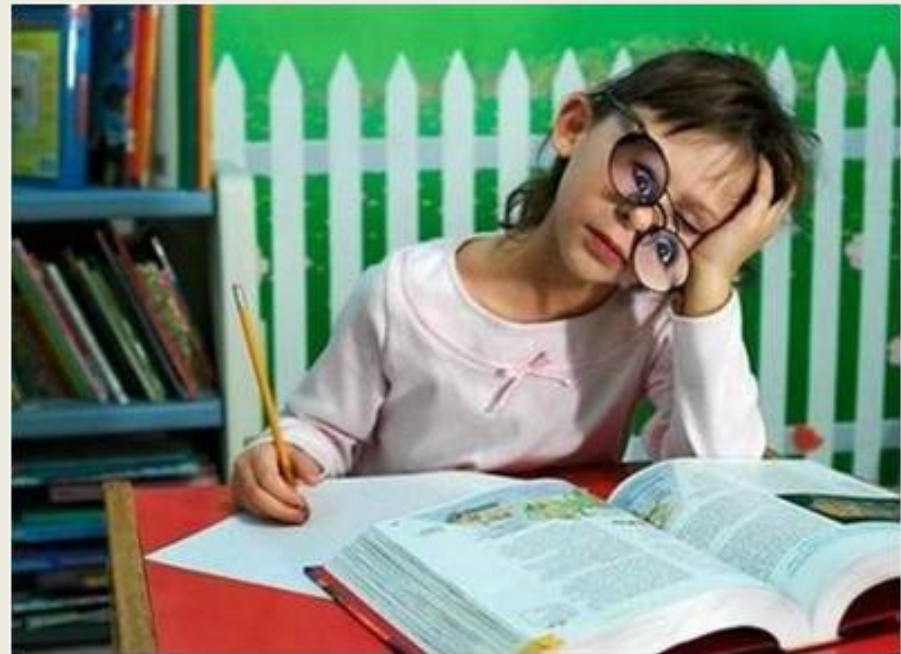
- Diferenças de percepção entre pais e filhos

	TTS	TTS - fds
Filhos	07:52	09:47
Pais	08:09	09:32

		PAIS			
		Hábitos	F. Ambientais	F. Pessoais	Total
FILHOS	Hábitos	.013			
	F. Ambientais		-.217		
	F. Pessoais			.136	
	Total				-.356

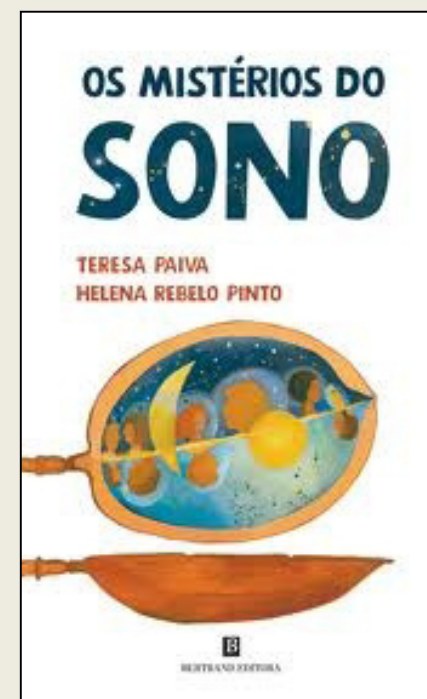
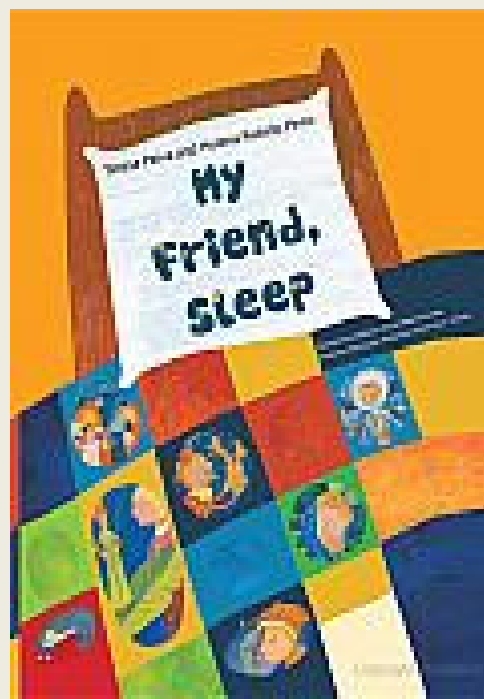
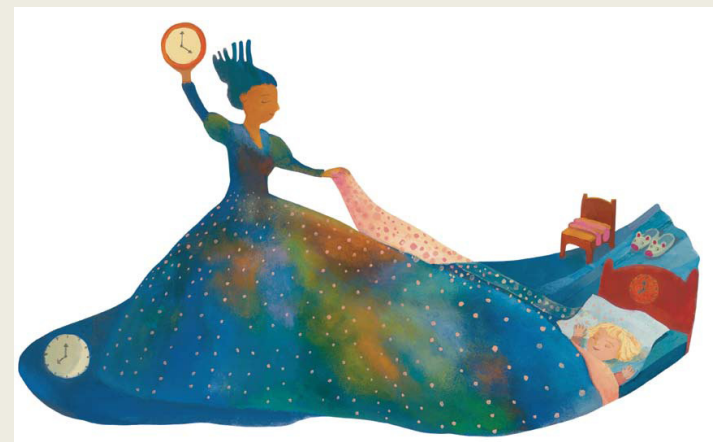
Conclusões

- Modelo Sono Escolas relevante na construção de instrumentos de avaliação do sono
 - Contributo da Psicologia no estudo do sono
- Importância de intervir no sono das famílias
 - Perspetiva clínica e comunitária



Sugestões de intervenção...

3 Livros sobre o Sono
1 cd com as Músicas do Sono



Obrigada pela atenção!

Teresa Rebelo Pinto, MsC; Joana Carneiro Pinto, PhD;
Helena Rebelo Pinto, PhD; Teresa Paiva, MD, PhD

Lisboa, 10 Maio 2013



projeto
sonc
escolas



sonoescolas@gmail.com

www.sonoescolas.com



www.centrosono.com

www.centrosono.blogspot.com